

Категория: Учащиеся 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	0,62	301
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	100	4,40	0,40	12,60	69	25	700
ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	507
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	105
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,09	35,81	52,70	624,71	29,92	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (1)	100	0,80	0,10	1,70	13	5	107
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рец, №2) (рисовой, пшенной или овсяной)	250	2,75	2,25	20,50	112,5	0	114
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	21,14	13,62	18,25	278,5	0,73	381
ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,28	4,10	28,86	170	34	429
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,67	20,87	125,31	829,75	40,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,76	56,68	178,01	1454,46	70,15	